

IN LINEA CON piacere

5 LA SICUREZZA CHE VIENE DAL DIETOLOGO

Da un dietologo serio si arriva sempre in genere con gli esami del sangue in mano. Ci si siede nello studio e si comincia a raccontare. Cosa? La propria vita (lui deve essere anche un po' psicologo), le proprie abitudini alimentari e non, i propri gusti. «Perché non si dimagrisce», spiega il professor Nicola Sorrentino, dietologo milanese e docente di Scienza dell'Alimentazione all'Università di Pavia, «se non rispettando le condizioni di vita, i ritmi personali, i bisogni, le esigenze anche psicologiche del singolo». Il segreto del successo di una dieta, in poche parole, sta nell'essere tagliata su misura sulla persona.

Finalmente ho capito perché le diete che mi consigliavano di volta in

volta le mie amiche con me non funzionavano mai. Eppure mi mettevo d'impegno: stando in ufficio fino alla cinque saltavo persino il pranzo; poi però per cena mi concedevo qualcosa in più rispetto al previsto, recuperato dal pasto di mezzogiorno. Risultati zero, anzi a volte persino qualche chilo in più. Quando però la dieta mi è stata cucita addosso, le cose sono andate meglio. Ho imparato le regole base per mandar giù l'ago della bilancia (e per mantenermi in salute): primo non saltare mai un pasto, secondo fare sempre una colazione sostanziosa, terzo mangiare di tutto, quarto limitare la quantità dei cibi non la qualità, quinto mangiare lentamente, sesto pesarsi solo una volta la settimana, settimo non perdere più di un chilo la settimana.

Antonella Vallagrusa

PER CHI: per le «innamorate» del camice bianco che non possono seguire una dieta se non sotto l'occhio attento e critico di un medico. E che, al tempo stesso, hanno bisogno di una severa rieducazione alimentare.